TAKE 5 TO SURVIVE

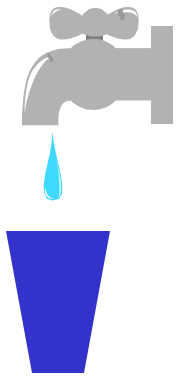
5 minutos de preparación le dan protección

COMIDA Y AGUA

En una emergencia

Si ocurre un terremoto, una tormenta de invierno, u otro desastre en su comunidad, podría no tener acceso a comida y agua por varios días o aún semanas. Tomando un poco de tiempo ahora para almacenar provisiones de emergencia de comida y de agua, podrá sostener a toda su familia.

Agua - La necesidad absoluta



Usted y su familia pueden sobrevivir durante muchos días sin comida, pero sólo un poco tiempo sin agua. Los desastres pueden causar daños significantes a los sistemas regionales y locales de abastecimiento de agua. Tener suficientes provisiones de agua limpia para tomar, cocinar y lavar es la prioridad más importante durante una emergencia. Almacene un galón por persona, por día para por lo menos tres días. No se olvide de las mascotas. Use agua embotellada comercialmente (repóngala cada año) o agua potable en botellas de plástico limpias (repóngalas cada seis meses). Almacene las botellas de agua en un lugar fresco y oscuro.

Fuentes de agua en el interior

Cubos de hielo - Derrítalos y úselos.

Tanque del lavabo (inodoro) (no la taza) Contiene agua limpia que puede ser usada directamente del tanque. No use esta agua si le ha agregado algún tratamiento químico (limpiadores) al tanque.

Calentador de agua

1. Encuentre la válvula de entrada de agua. Apáguela para evitar que agua posiblemente contaminada entre al tanque.
2. Apague el gas o la electricidad conectados al tanque.
3. Encienda un grifo de agua caliente en la casa.
4. Acumule el agua que necesite del grifo en la parte inferior del tanque de agua caliente.

Fuentes de agua en el exterior

Si necesita buscar agua fuera de su hogar, puede usar estas fuentes. Pero purifique el agua antes de beberla.

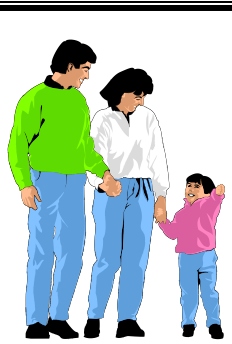
- Agua de lluvia
- Estanques y lagos
- Manantiales naturales
- Riachuelos, ríos, y otros cuerpos de agua en movimiento

Purifique el agua hirviéndola de 3 a 5 minutos **o** agregándole 16 gotas de cloro líquido para uso en el hogar que contenga 5.25% de hipoclorito de sodio por galón de agua. No use cloro que contenga perfumes o limpiadores agregados. Agítelo y déjelo descansar durante 30 minutos antes de usarlo.

RECUERDE:

Nunca racione el agua. ¡Beba la cantidad que necesite hoy, y trate de encontrar más para mañana!

Comida de emergencia



- Guarde por lo menos provisiones para tres días de comida que no se arruine.
- Seleccione artículos de comida que sean compactos y de peso liviano.
- Tome en cuenta las necesidades y gustos específicos de su familia.
- Seleccione comidas que no tengan que refrigerarse, prepararse ni cocinarse con mucha agua.
- Trate de incluir comidas que su familia disfrute y que tengan bastantes calorías y sean nutritivas.

Consejos de nutrición:

Durante y justo después de un desastre, será vital que mantenga sus fuerzas. Así que recuerde:

Coma por lo menos una comida bien balanceada cada día.

Beba suficientes líquidos para permitir que su cuerpo funcione apropiadamente.

Coma suficientes calorías para permitirle que haga todo el trabajo necesario.

Incluya suplementos de vitaminas, minerales y proteína para cerciorarse de tener nutrición adecuada.

Artículos de comida sugeridos:

Carne en lata lista para comerse, fruta, y verduras.

Jugos, leche y sopa en lata (si están en polvo, guarde agua adicional).

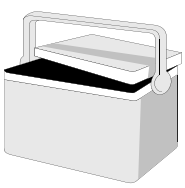
Productos básicos - azúcar, sal y pimienta.

Comidas con mucha energía - mantequilla de maní, jalea, galletas saladas, barras de granola, mezcla de frutos secos.

Comidas para los infantes, personas ancianas, y personas con dietas especiales.

Comidas reconfortantes/anti tensión - galletas dulces, confites (dulces), cereal, chupetes (paletas), café instantáneo, bolsas de té.

Consejos para almacenar comida:



Guarde la comida en un lugar seco y fresco.

Siempre mantenga la comida cubierta.

Abra las cajas de comida con cuidado y ciérrelas bien después de usarlas.

No se olvide de incluir comida en lata y comida que no se arruine para sus mascotas.

Envuelva las galletas dulces y saladas en bolsas de plástico y guárdelas en envases herméticos.

Vacíe los paquetes abiertos de azúcar, fruta seca, o nueces en frascos (de plástico) con tapa de rosca o en latas herméticas o en envases de plástico para protegerlas contra los insectos.

Las botellas y frascos de vidrio se podrían romper cuando ocurre un desastre. Compre y guarde comida de emergencia en latas o en envases de plástico, cuando sea posible.

Use la comida antes de que se descomponga y repóngala con provisiones frescas, fechadas con tinta o con un marcador. Coloque los artículos nuevos en la parte trasera del área de almacenamiento y los viejos hacia el frente.